

ANNE-KATRIN WEBER

# BROTE OHNE KNETEN

No-Knead-Breads



**G|U**



Mit kostenloser App zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

ANNE-KATRIN WEBER

# BROTE OHNE KNETEN

No-Knead-Breads



Mit kostenloser App zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

## MIT DER GU KOCHEN PLUS-APP WIRD IHR KÜCHENRATGEBER INTERAKTIV

So einfach gehts: Sie brauchen nur ein  
Smartphone und eine  
Internetverbindung



### **1. APP HERUNTERLADEN**

Laden Sie die kostenlose GU Kochen Plus-App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.



### **2. REZEPTBILD SCANNEN**

Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.



### **3. FUNKTIONEN NUTZEN**

Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.



## SO EINFACH UND SOOO GUT!

Was mich so fasziniert beim Backen im Topf? Wie aus wenigen, schlichten Zutaten - Mehl, Wasser, Salz und Hefe - mit minimaler Arbeitszeit und einigen Stunden Teigruhe solch ein unglaublich leckeres Brot entsteht: innen saftig-feucht, außen krachend-krustig. Einfacher geht's wohl nicht, oder?

Klar, man kann auch zu Hause Brot backen wie die Profis, mit Vorteigen, Ansätzen, Quell- und Kochstücken. Mit dem ständigen Blick auf die Uhr und nach einem exakt ausgeklügelten Zeit- und Arbeitsplan. Nur: Meine Sache ist das nicht! So gerne ich Brot backe und gutes Brot esse – solche aufwendigen Rezepte haben mich bis jetzt vom regelmäßigen Brotbacken abgehalten. Wie sollte ich das auch mit Job und Familie hinkriegen? Außerdem stehe ich nur ungern morgens um vier Uhr auf, um einen Teig zu bearbeiten. Bei aller Brotliebe – aber dann ist es bei mir mit dem Spaß am Backen vorbei.

Und genau darum liebe ich meine unkomplizierten Brote aus dem Topf! Brote backen nach der No-Knead-Methode kriegt nämlich wirklich jeder hin. Auch die, die sich bisher von herkömmlichen Zubereitungsmethoden und aufwendigen Arbeitsschritten haben abschrecken lassen. Denn: Einfacher geht's wohl kaum – überzeugen Sie sich selbst davon!

*Anne-Lotus Weber*



DIE NO-KNEAD-METHODE



Keine Lust auf stundenlanges Teigmachen mit Ansätzen, Brühstücken & Co.? Gar kein Problem: Hier geht Brotbacken einmal ganz anders – nach dem Motto »less is more«!

Die ursprüngliche Idee, »Brot ohne Kneten« zu backen, stammt von dem Amerikaner Jim Lahey. Er wollte zu Hause mit möglichst geringem Aufwand ein ebenso gutes Brot backen wie das Brot, das man bei einem guten Bäcker kaufen kann. Und so funktioniert's:

#### **RÜHREN STATT KNETEN**

Brotteige werden normalerweise intensiv von Hand oder mit der Maschine geknetet, damit das in Weizen oder Dinkel enthaltene Klebereiweiß Glutenstränge entwickelt, die das Teiggerüst und -volumen ausmachen. Brotteig nach der No-Knead-Methode wird dagegen nur mit einem Kochlöffel verrührt, von Kneten weit und breit keine Spur. Dafür wäre der Teig auch viel zu weich! Stattdessen darf er ca. 18 Stunden ruhen. Während dieser Fermentationszeit entwickelt er die Glutenstränge auch ganz ohne unser Zutun! Angenehmer Nebeneffekt: Die lange Teigruhe verbessert das Aroma, die Haltbarkeit und Bekömmlichkeit des Brotes.

#### **TEIGBEARBEITUNG - AUF DIE SANFTE TOUR!**

Im Anschluss an die lange Ruhezeit wird der weiche No-Knead-Teig sehr schonend und sanft direkt in der Teigschüssel oder auch auf der Arbeitsfläche bearbeitet. Die Vorgehensweise ist dabei immer dieselbe: Beim sogenannten Dehnen wird der weiche Teig mithilfe einer Teigkarte oder eines Teigschabers in die Länge gezogen. Beim anschließenden Falten wird der langgezogene Teig über sich selbst geschlagen und auf diese Weise zusammengefaltet. Wiederholt man diesen Vorgang einige Male, wird der Teig deutlich straffer und verändert sich von einem weichen, wabbeligen, kaum formbaren Teig zu einer etwas strafferen Kugel. Und schon nach ein

paar Broten hat man raus, wie viel Bearbeitung der Teig benötigt.



#### **PERFEKTES BACKEN - IM SCHWEREN TOPF**

Anders als Haushaltsöfen erzeugen professionelle Bäckerei-Backöfen höhere Hitze und sie arbeiten mit Dampf. Beides sorgt für eine knusprige Kruste und saftige Krume – so wie wir das von einem guten Brot erwarten. Um Hitze und Dampf auch im Haushaltsbackofen zu erzeugen, kreierte Jim Lahey eine neue Backmethode, den »Ofen im Ofen«. Dafür heizte er einen schweren, gusseisernen Topf (in den USA als »Dutch oven« bekannt) mitsamt passendem Deckel im Backofen auf. Der Deckel hält dabei die Feuchtigkeit im Topf und ersetzt die professionelle Bedampfung.

Wenn Sie (noch) keinen gusseisernen Topf besitzen, tut's für den Anfang auch ein Emailletopf mit Deckel oder eine glasierte Tonschüssel mit Deckel. Aber Sie werden sehen, die Investition in einen gusseisernen Topf zahlt sich aus – und er ist ja nicht nur zum Brotbacken geeignet. Als Faustregel gilt: alle Brote in diesem Buch backe ich in einem Topf von 20 cm Ø. Wer lieber große Brote backen will, nimmt einen Topf mit 24–26 cm Ø und multipliziert die Zutatenmengen mit 1,4. Vergessen Sie dann aber bitte nicht, auch die jeweilige Flüssigkeitsmenge zu erhöhen!

Übrigens: In der Regel muss der Topf nicht gefettet werden, das Brot löst sich nach dem Backen ganz leicht von selbst. Bei sehr feuchten oder klebrigen Teigen streue ich zusätzlich etwas Weizenschrot, Mehl oder Grieß auf den Topfboden, bevor ich den gut bemehlten oder mit Kleie oder Schrot bestreuten Teig hineingebe. Das hilft!

#### **BRÖTCHEN GELINGEN ZWISCHEN BLECHEN**

Anders als Brote werden kleine oder flache Gebäcke nicht im Topf gebacken. Stattdessen kommen zwei Bleche zum Einsatz, nach Möglichkeit ein flaches Backblech sowie ein etwas tieferes Blech, die sogenannte Fettpfanne. Beide sind normalerweise standardmäßig bei jedem Backofen dabei.

Analog zum Topf werden beide Bleche ebenfalls lange vorgeheizt. Dann ziehe ich auf das untere, flache Backblech ein Backpapier, auf dem die geformten Teiglinge ruhen. Das Blech wird in den Ofen geschoben und mit der tieferen Fettpfanne bedeckt, wobei das obere Blech »verkehrt herum« auf das untere Blech gelegt wird, sodass die Teiglinge nach oben genug Platz zum Aufgehen haben. So ist das Gebäck, ähnlich wie im Topf, von allen Seiten von Hitze umgeben und der austretende Dampf kann nur geringfügig entweichen.



GUTE ZUTATEN FÜR GUTES  
BROT

Mehl, Wasser, Hefe und Salz – mehr braucht es eigentlich nicht zum Brotbacken. Mit Nüssen, Samen, Gewürzen, Oliven, Käse und Früchten kommt zusätzlich Abwechslung auf den Tisch!

#### **WEIZENMEHL**

Der Klassiker, wenn's ums Backen geht. Für helle Brote nehmen wir Weizenmehl der Type 550 (1). Mit dem auch als »Brotmehl« bezeichneten Weizenmehl der Type 1050 wird der Teig etwas dunkler und fester. Das noch viel dunklere, gröbere Weizenvollkornmehl ist mit seinem höheren Ballast- und Mineralstoffgehalt nicht nur gesünder, sondern hat auch ein kräftigeres Aroma.

#### **DINKELMEHL**

Gebäcke aus Dinkelmehl (2) werden auch dann oft gut vertragen, wenn Weizen Probleme macht. Generell darf man Dinkelteige nicht zu lange kneten, was perfekt zur No-Knead-Methode passt. Wichtiger ist, dass Dinkel weniger Wasser bindet als Weizen und ein schwächeres Teiggerüst ausbildet. Der Teig gerät dadurch weicher, lässt sich schwerer formen und geht in der Regel nicht so stark auf. Damit Dinkelbrote nach der No-Knead-Methode dennoch gelingen, gebe ich ca. 2 EL Zitronensaft zur Teigflüssigkeit, das verbessert die Teigstruktur.

#### **ROGGENMEHL**

Brote mit Roggenschrot (3) oder -mehl haben einen kräftigen Geschmack – das macht sie so beliebt! Roggenmehl kann viel Feuchtigkeit binden, was die Brote lange frisch hält. Rezepte mit viel Roggenmehl müssen mit Sauerteig zubereitet werden. Der sorgt dafür, dass das kleberfreie Roggenmehl eine backfähige Teigstruktur ausbildet.

#### **WASSER**

Zum Anrühren des Brotteiges nehme ich 15–18° kaltes Wasser (4), so wie es hierzulande aus dem Wasserhahn